zensor...

zensor 41 zomer 2008

zen
centrum
amsterdam

sangha



願

衆生無邊誓願度
煩惱無盡誓願断
法門無量誓願學
佛道無上誓願成

De vier geloften.

Redactioneel

Iedereen die regelmatig in de zendo aan de Kraijenhoffstraat komt, maakt deel uit van de sangha. Maar wat delen we eigenlijk met elkaar? Sommigen lopen na afloop van zazen rechtstreeks door naar de kapstok, anderen strijken neer in het theehuis omdat zij rond de zendo een heel sociaal netwerk hebben opgebouwd.
Is het een beter dan het ander?
Wat verwachten we eigenlijk van elkaar?
Welke plaats neemt de sangha in de beoefening in?
Met deze vragen hebben we een aantal sangha-leden benaderd. Annemiek Deerenberg maakte een rondgang langs de zieken. Zijn zij tevreden met de aandacht die ze uit de sangha ontvangen? Is het voldoende? Of misschien juist te veel? André van der Braak betoogt met Dogen in de hand dat we altijd met elkaar zijn verbonden, of we dat nu beseffen of niet. Jacky Demmers beschrijft hoe een nieuwkomer zich aanvankelijk behoorlijk verloren kan voelen, maar voor hij/zij het weet een nieuwe familie erbij heeft. En Gita Sonnenberg betoogt in het korte verhaal Fietsen op de Stoep dat enige mate van organisatie onontbeerlijk is. Niko tenslotte toont zich huiverig voor te veel van bovenaf opgelegde gezelligheid, maar stelt dat de sangha een duidelijke functie heeft: het is een plek om te oefenen in niet-oordelen. In de buitenwereld worden we immers aan de lopende band beoordeeld.
Hoe ziet je ideale sangha eruit? Het antwoord op die vraag luidde unaniem: 'Zoals aan de Kraijenhoffstraat'. Geen spannende conclusie, maar blijkbaar doen we het goed.

De redactie



Nico Tydeman (links) met zijn leraar Genpo Roshi (toen nog Sensei), Amsterdam 1985, na het zitten gezamenlijk wandelen en picknicken.

Een oefening in niet-oordelen

De sangha vormt, samen met de Boeddha en de dharma, de drie juwelen. Maar wie behoren er eigenlijk tot de sangha? Volgens Niko zijn er twee definities mogelijk: een nauwe (de boeddhisten die samen komen voor hun beoefening) en een brede (de hele wereld). Ik vind dat die twee wel bij elkaar horen, zegt hij. 'Iedereen die hier komt heeft familie, vrienden en vriendinnen en die horen op de een of andere manier ook tot de sangha.'

Door Jacqueline Oskamp

De sangha is het derde juweel, maar toch relativeer jij vaak de rol van de sangha. Waarom?

'In het verleden heb ik een wijze van sanghavorming meegemaakt die ik niet prettig vond. Een tijdlang had Genpo roshi een zengroep in de Bijlmer. Elke zondag gingen we daar zitten en hadden we dharmales en 's middags gingen we gezamenlijk wandelen en picknicken. Ik had daar een hekel aan. Het liefst zie ik dat we bij elkaar komen voor onze beoefening en daarna weer uit elkaar gaan. Het mooiste is wanneer er op een natuurlijke wijze vriendschappen ontstaan. Maar wat mij betreft is dat een individueel initiatief. Het goeie is dat we een theehuis hebben, waar we elkaar vantevoren en na afloop ontmoeten. In Utrecht is die gelegenheid er niet en daar ervaart men dat als een gemis.'

Toch hoor je ook bij ons de klacht dat de sangha als los zand aan elkaar hangt.

'We hebben onze beoefening, dus het hangt niet als los zand aan elkaar. Een sangha wordt gevormd op basis van inspiratie. Socrates heeft dat model mooi verwoord: sommige mensen zijn geïnspireerd door de muze, dat zijn onze leraren. Zij zijn magnetisch geladen en trekken ringen van mensen aan die op hun beurt magnetisch worden geladen, enzovoort.'

Is aandacht voor elkaar en voor de zieken niet een belangrijke functie van de sangha?

'We kunnen nooit genoeg voor elkaar zorgen. Maar er is een grens. Als sangha kunnen we niet de verpleging van een ziek sangha-lid op ons nemen. Iedereen heeft zijn eigen leven en zijn eigen achterban, met alle verantwoordelijkheden die daarbij horen. De zendo is een pragmatische plek waar we komen met een heel specifiek doel.'

Ben jij bang voor sektevorming?

'Dat klopt. Daar ben ik bevreesd voor. We zijn er voor de wereld, niet voor onszelf. Alleen voorzover het de beoefening betreft, zijn we er voor elkaar. Natuurlijk is het belangrijk om elkaar te waarderen en echt van elkaar te leren houden, maar we komen hier met een doel, niet om te ontspannen. Er woont hier bijvoorbeeld ook niemand.'

Maar de sangha is toch ook een voertuig voor de beoefening?

'Ik zou wensen dat de sangha een plek is waar je leert dat het altijd gaat over de beoefening en niet over het oordelen over elkaar. Er is een prachtig verhaal over een tempel waar ooit een dief binnensloop. Hij stal allerlei dingen, maar werd op het laatste moment door de monniken gesnapt. Ze brachten hem naar de abt en vroegen hem de dief te straffen. Deze zei: 'O, dus jullie weten wat goed en kwaad is. Als jullie dat zo goed weten, ga dan maar weg. Ik straf deze man niet.' Natuurlijk bleven ze allemaal en werd de dief zijn leerling. Maar wat ik zo belangrijk vind: oordeel nooit over elkaar. Dat gebeurt 'buiten' aan de lopende band: daar wordt iedereen beoordeeld en veroordeeld. Hier niet! Hier gaat het louter om de beoefening. Dus als iemand mij kwetst, dan oefen ik met dat gekwetst-zijn. Dat is het kenmerk van een spirituele gemeenschap. En dat vind ik belangrijker dan dat we in staat zijn met z'n allen een groot project neer te zetten, zoals nu met de verhuizing. Dan wonen we maar wat bescheidener. Als we die beoefening maar steeds opnieuw en opnieuw met elkaar doen.'

Vorig jaar rond de dood van Ria Woensdregt toonde de sangha zich heel hecht.

'Ja, dat vond ik een prachtig sanghagebeuren. Iedereen was zo betrokken. Ineens bleek hoezeer we met elkaar verbonden waren. In het geval van Ria kon de sangha ook zo betrokken zijn. Velen onder ons hebben man, vrouw en kinderen, die niets met het boeddhisme hebben. En in zo'n geval moet je goed weten wat je doet. Dat je de familie niet opzadelt met een boeddhistische zaak waar ze geen boodschap aan heeft. Je moet er niet aan denken dat je een gezin overvalt met een ritueel waar het zich buiten voelt staan. In Japan zeggen ze: wie sterft is een boeddha, dus daar hoef je je geen zorgen over te maken. De begrafenis is bedoeld voor de nabestaanden.'

Hoe ziet jouw ideale sangha er uit?

'Ik vind dit een ideale sangha. Er zullen altijd dingen beter kunnen, maar ik hou erg van deze sangha. Het is echt een juweeltje!'



Sangha als onzichtbaar web

Is de sangha een noodzakelijk kwaad of een altijd aanwezig 'boeddhaveld'? Met Dogen in de hand pleit André van der Braak voor een gezamenlijke liefde voor de dharma 'met al het geneuzel dat daarbij hoort'.

Door ***André van der Braak***

In het oudste boeddhisme wordt over sangha gesproken als een verzameling individuen, die elkaar helpen en ondersteunen op het spirituele pad. We lezen in de Pali-canon hoe sanghaleden die ziek zijn door anderen worden bezocht, en hoe men elkaar ondersteunt met goede raad en bemoediging. Toen Ananda eens tegen de Boeddha zei dat vriendschap het halve spirituele leven was, wees de Boeddha hem terecht: 'zeg dat niet, Ananda. Het is het hele spirituele leven, niet het halve'.

In zen lijkt het begrip 'sangha' op het eerste gezicht minder belangrijk. In de zenverhalen lezen we over ontmoetingen tussen leraren en individuele leerlingen, maar eigenlijk nooit over sangha. Vanuit die verhalen kunnen we de indruk krijgen dat het zenpad een solitair, individueel contemplatief pad is, waarbij we een existentiële eenzaamheid moeten leren ingaan en accepteren.

Sangha is dan meer een soort noodzakelijk kwaad, je moet je nu eenmaal organiseren, net zoals je lid van een tennisclub moet worden als je regelmatig met anderen wilt tennissen, en beter wilt leren tennissen. Vanuit dit perspectief moeten we dit 'tennisclubgehalte' van onze zendo zo laag mogelijk houden, zo min mogelijk regeltjes en posities instellen, en erop vertrouwen dat we met z'n allen de praktische voorwaarden in stand kunnen houden waardoor onze beoefening kan gedijen. Less is more.

Maar in de zentraditie, en vooral bij Dogen, vinden we nog een ander, meer esoterisch perspectief op sangha. Wanneer we shikantaza beoefenen, en onszelf vergeten, wordt het steeds duidelijker dat 'ik' niet op het kussen zit. Het is dan net alsof we met elkaar zijn opgenomen in een soort 'boeddhaveld', waarin we voortdurend elkaar beïnvloeden en de dharma aan elkaar overdragen. Dogen spreekt over 'bodhi-mind', de geest (of het hart) van ontwaken, het verlangen naar ontwaken, de gerichtheid op ontwaken, de liefde voor ontwaken. Deze bodhi-mind groeit in de loop van onze beoefening, maar waardoor eigenlijk? Dogen zegt, bodhi-mind komt noch van binnen, noch van buiten. Het is niet zo dat we bodhi-mind 'ontwikkelen' door onze eigen inspanningen, het is ook niet zo dat we bodhi-mind van buiten krijgen aangereikt, door onze leraar of door de boeddha's of bodhisattva's. Bodhi-mind wordt opgewekt als er 'kosmische resonantie' is, zegt Dogen. Wanneer we met elkaar resoneren, wanneer we met elkaar een boeddhaveld creëren, kan bodhi-mind zich manifesteren. We steken elkaar aan met onze liefde voor de dharma, en daardoor groeit die liefde.

Vanuit dit perspectief bestaat er niet eens zoiets als individuele beoefening. We zijn altijd al gezamenlijk de Boeddha-weg aan het realiseren. Door een onzichtbaar web zijn we met elkaar verbonden. Sangha is dan niet iets waar je aan moet werken, maar iets dat er altijd al is, of we dat nu beseffen of niet.

Om vanuit het esoterische perspectief van Dogen maar even terug te schakelen naar Amsterdam anno 2008: ik ben blij om deel uit te maken van onze sangha, met al haar ups en downs, met alle persoonlijke verschillen, met al het geneuzel dat daar soms ook bij hoort.

Wat onze sangha betreft: dat zit wel goed.



Wat wringt er?

De sangha en haar zieken

De redactie vatte het plan op om een aantal sanghaleden, die ziek zijn (geweest), te vragen naar hun ideeën omtrent de betekenis die de sangha voor hen kan hebben. Mij werd verzocht of ik de rol van vragensteller op me zou willen nemen. Daar was het meteen: dat licht ongemakkelijke gevoel... Waarom, vroeg ik me af, zou je mensen niet kunnen benaderen op 'hun ziek zijn'? Maar sommigen kende ik niet of nauwelijks. Hoe ziek zijn ze? Kunnen zij dat wel aan? Kan ik dat wel aan? Nieuwsgierigheid en een gevoel van 'dat moet toch kunnen' kregen de overhand.

Door ***Annemiek Deerenberg***

Niet trots op ziekte En dus heb ik vijf mensen van onze sangha gebeld, gemaild, aangesproken. Mensen van wie ik de namen niet noem, omdat een enkeling zei anoniem te willen blijven. Waarom, was voor mij de vraag. Wat is het risico? Lezers kunnen te weten komen dat jij ziek bent of was, afhankelijk bent of was, en wellicht ook hoe jij aankijkt tegen mensen in de sangha. Doen zij wel genoeg? Doen zij juist teveel? En wat vinden ze vervolgens van jou? Ziek zijn of een mening hebben over de (verwachte) steun uit de sangha is wellicht niet voor iedereen iets om trots op te zijn, maar voor sommigen – zo leek het – ook weer wel.

Twee aangesprokenen wilden liever helemaal niet in de Zensor met hun ziekte of hun opvattingen over de sangha in relatie tot ziekte. Ik kan me dat best voorstellen. Zelf vroeg ik me natuurlijk ook af wat ik zou willen als ik ziek was. Zou ik benaderd willen worden voor zo'n artikel? Het lijkt mij enigszins bedreigend om als zieke bekend te staan in een gemeenschap van mensen die ik lang niet allemaal goed ken.
En dan... hoe hoor ik als zenboeddhist om te gaan met zieke sangha-genoten? Ben ik dom, heb ik niets van de dharma begrepen, als ik daarover mijn mening geef? Er kunnen best heftige ideeënwisselingen over ontstaan, heb ik al wel begrepen. Wil ik daarin wel duidelijk stelling nemen?

Ziekenlijst Een mens kan behoorlijk uit het veld geslagen zijn door ziekte. Iedereen snapt dat de gevolgen van sommige ziekten zo ingrijpend zijn dat het lange tijd kost voor je de situatie kunt accepteren zoals hij is. Laat staan dat je kunt accepteren dat anderen horen of lezen hoe het met je is. Het is mijns inziens zeker geen zwakte om dat te beseffen, terwijl het wel als een zwakte kan voelen om die buitenwereld (ook al is dat de sangha) daarmee onder ogen te komen.
Een ander aspect van het onderwerp 'sangha en ziekte' dat ik tijdens mijn rondgang tegenkwam, is de hokjesgeest waarvan ook deze sangha niet vrij wordt geacht. Wordt degene die in de Zensor aan het woord komt niet vervolgens in het hokje geplaatst van die mensen die zich een oordeel aanmatigen over het sociaal gedrag in de sangha? Niets menselijks is deze sangha vreemd natuurlijk, maar jammer is zo'n angst voor hokjes-denken wel.

En toch is het ook juist dat menselijke dat gewaardeerd kan worden door een

zieke. Zo leeft de gedachte dat het wel heel plezierig kan zijn als degenen in de sangha, die je een beetje hebt leren kennen, hun belangstelling tonen als je niet in orde bent. En niet alleen belangstelling, maar ook begrip voor jouw (misschien) minder aangename gedrag tengevolge van je ziekte. Maar... daar komt ook meteen dat gevoel bij dat belangstelling en begrip wel vanuit oprechte menselijkheid danwel vriendschappelijkheid moeten voortkomen en niet vanuit een zeker plichtsbesef in de sangha.
Ook om – zonder daarover zelf gepolst te zijn – op de zogenaamde 'ziekenlijst' te worden gezet, vindt iemand niet correct. En als ik het bij mezelf na ga is die 'ziekenlijst' sowieso een beetje benauwend. Iedereen kan je er zomaar op zetten en of je er ooit nog weer afgehaald wordt, weet je niet. Misschien dat elke keer bij het soetra zingen jouw naam weer wordt genoemd. Zou ik wel willen dat de mensen in de sangha geregeld voor mij zingen? En dan vragen ze nog wel om 'helderheid voor de zieke bij al zijn ziekten en zorgen'... zou ik die helderheid wel willen?
En wat betekent het verder nog dat je op die lijst staat? Volgens Niko betekent het verder niets. Er wordt aan je gedacht tijdens de service en *that's it*. Of iemand daarnaast ook iets voor je wil doen omdat je ziek bent, moet ieder voor zich maar weten...
Waarom wringt er nog steeds iets bij mij? En bij anderen?

Bevrijding Het kan voor een zieke een enorme overwinning zijn om de eigen afhankelijkheid te accepteren. Is het zover dan kan er ook een grote dankbaarheid zijn jegens ieder die op jouw hulpvraag wil ingaan, en ook jegens diegenen die je hielpen tot die overwinning te komen. Dat zijn soms mensen die je al kende voor je ziekte, maar dat kunnen ook zomaar mensen zijn die je daarna – soms juist doordat bekend is dat je ziek bent – tegenkomt. Dat kunnen zeker ook mensen uit de sangha zijn, zelfs al had je die nooit eerder ontmoet.
Dat is de andere kant die ik tegenkom. Een gevoel van bevrijding lijkt daaruit te spreken. Een gevoel van open te willen staan voor wat er op je pad komt. Gedachten die wel erg lijken te passen in dat wat ik zoal heb begrepen van het zenboeddhisme. Daar lijkt weinig meer te wringen, maar ik proef dat aan die openheid een lange weg vooraf is gegaan.

Een paar dingen vallen mij op in de opmerkingen van deze ondervraagde:
• de moeite die het kost om om hulp te vragen, zeker in het begin.

• het besef dat ook voor degene die een zieke helpt of steunt, die hulp en steun en het contact heel waardevol kunnen zijn.

• het idee dat juist mensen in de sangha de zieke een gevoel van gelijkwaardigheid kunnen geven: we zijn allemaal levende wezens en we komen allemaal op een punt dat we het niet zelf kunnen redden tijdens onze gang door leven-dood.

De sangha als dharma Tenslotte merkt iemand op dat het helpen van een zieke een geweldige manier is om de vruchten van onze training te demonstreren. Dit met een verwijzing naar een van de 48 minder zware beloftes uit The Brahma Net Sutra:

9. On Failure to Care for the Sick

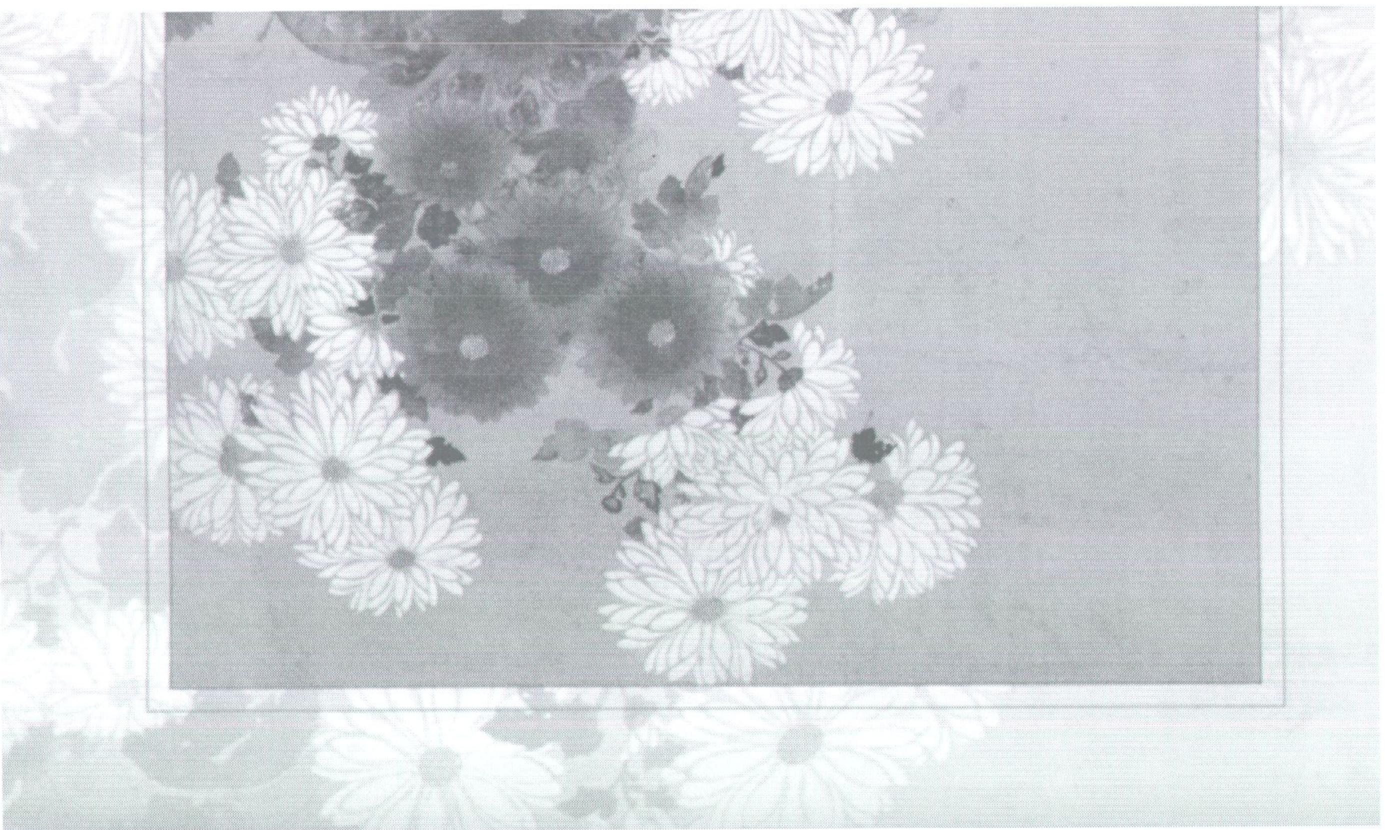
If a disciple of the Buddha should see anyone who is sick, he should wholeheartedly provide for that person's needs just as he would for a Buddha. Of the eight Fields of Blessings, looking after the sick is the most important. A Buddha's disciple should take care of his father, mother, Dharma teacher or disciple – regardless of whether the latter are disabled or suffering from various kinds of diseases.

If instead, he becomes angry and resentful and fails to do so, or refuses to rescue the sick or disabled in temples, cities and towns, forests and mountains, or along the road, he commits a secondary offence.

Hier voelt het voor mij ineens weer ongemakkelijk... Is het weer dat plichtsgevoel dat mij dwarszit? En tegelijkertijd is er die belofte elke keer om alle levende wezens te bevrijden. Dat train ik toch ook op het kussen en in het leven van alle dag?

'Ziekte is een dharma' hoorde ik Nico deze week zeggen. Een dharma... een van de tienduizend dingen die zich aandienen, maar ook iets van de leer van de Boeddha. Ja, de dharma toont zich in alle dharma's en zeker ook in dat wat wringt, wat moeizaam loopt. En de sangha? De sangha is ook een dharma, denk ik dan maar, bij gebrek aan een enkel duidelijk antwoord vanuit die sangha. Ik voel me er wel thuis.

(Met dank aan allen die ik benaderde over dit onderwerp).



De sangha – een nieuwe familie

Door **Jacky Demmers**

Je raakt geïnteresseerd in meditatie. Derhalve schaf je een mat, een kussen en een instructieboekje aan. Ergens in huis maak je een plekje vrij waar je rustig kunt gaan zitten. En geheel volgens de aanwijzingen uit je boekje neem je plaats op je kussen. Knieën gekruist, een zacht gestrekte rug, handen gevouwen in een mooi ovaaltje, de ogen geloken. Je ademt in, je ademt uit... en je voelt je geweldig.

Helaas wordt dat gevoel na verloop van tijd minder en komen er steeds meer vragen bij je op. Bovendien is dat zitten in je eentje ook niet alles.

Je googelt wat onder zen en je vindt precies wat je zoekt: lekker dichtbij, goed bereikbaar, bekende leraar (hé, die meneer van dat instructieboekje).

Niet erg welkom Op dinsdagavond bel je aan bij Krayenhoffstraat 151. Je hoeft niet al te lang te wachten voor de deur voor je openzwaait. Je stapt naar binnen en staat in een ruime hal. Aangezien er geluid van boven komt, beklim je de eerste twee trappen. Daar zitten, op een overloopje, twee personen aan een tafeltje. Zij wensen je vriendelijk goedenavond en gaan weer verder met hun gesprek. Je hangt je jas op aan de kapstok en vraagt waar de meditatieruimte is. Eén van de twee personen verwijst je naar de volgende trap en legt uit dat de theeruimte links is en de zendo rechts. Je loopt naar boven, en je oren worden getroffen door het lawaai van vele stemmen. Oorzaak van deze levendigheid zijn de vele mensen die zich in de theeruimte bevinden. Die zich gezellig bezig houden met elkaar, met koffiedrinken of koffiezetten, en boeken inkijken en bespreken. Volkomen onopgemerkt ga je naar binnen. Bij een meditatiegroep verwacht je stilte, maar die is hier ver te zoeken.

Je loopt wat ongemakkelijk rond en wacht tot het tijd is om te gaan zitten.
Rond de klok van acht uur slaat er iemand hard twee houten blokjes tegen elkaar. De gesprekken verstommen, de mensen trekken hun schoenen uit, gaan de meditatieruimte binnen en nemen plaats op een kussentje. Je volgt nauwgezet hun voorbeeld.
Aan het einde van de avond heb je twee keer een half uur zittend gemediteerd, en tien minuten lopend. Je hebt mensen de zendo zien verlaten en weer zien terugkomen. Je luisterde naar een dharmatalk van de leraar. En je hebt pijn in je knieën van het vele buigen. Er zijn nogal wat vragen bij je gerezen en die zou je graag beantwoord zien. Hoewel je je niet erg welkom voelt, als jongste loot aan de Kanzeon Sanghatak, besluit je toch terug te komen.

Ervaringen delen Na enige tijd merk je dat de deelnemers van de meditatiegroep je beginnen te herkennen. Erger nog, je bent zelfs interessant voor sommige mensen, omdat men nog iemand nodig heeft voor de interieurploeg, de ikebanaclub of het cateringteam. Je voelt je gevleid dat men je vraagt en zegt ja op één van de activiteiten of misschien wel op allemaal. Zo groei je meer en meer in de zengemeenschap, de sangha. Voor je het weet heb je er een hele nieuwe familie bij: allemaal dharmabroers en – zussen. Je voelt je een tijd lang opgenomen in het geheel. Maar zoals overal vind je de één aardiger dan de ander. Je verbaast je over de grote tolerantie die er binnen de gemeenschap heerst. Want zoals dat in een gezin normaal is, denken sommige broers en zussen dat ze alles mogen zeggen. En zoals in een hechte familie gebruikelijk is worden uitlatingen die anders niet zouden worden geaccepteerd, nu met de mantel der liefde bedekt.
Sommige mensen kunnen je enorm irriteren en soms raak je helemaal gefrustreerd omdat de dingen niet gaan zoals jij dat wilt.
Maar je vindt hier ook de mensen die dezelfde interesses hebben als jij. Met wie je je ervaringen kunt delen die je meemaakt op het zenpad. Die dezelfde vragen hebben als jij. Die veel van hun tijd en energie steken in het welzijn van de zendo en de sangha. Die jou dragen tijdens het zitten en die jij op jouw beurt weer draagt.
En zo wordt de sangha je beste leraar: Oefening in Geduld, Oefening in Tolerantie, Oefening in Compassie, Oefening in...vul zelf maar in.
Maar ook: je beste vriend en een veilige plek om je spirituele pad te kunnen gaan in groot vertrouwen en grote twijfel.

HAIKU-HOEK

Door ***Henk van der Geest***



Zomer in Japan

De Japanse zomer begint zo ongeveer in mei. Voorfgaand aan het echte warme weer is er in die periode de natte moesson, die weliswaar niet koud is maar wel zeer onaangenaam kan zijn. Bij zo goed als windstil weer vallen er dan enorme hoeveelheden water loodrecht uit de hemel. Uiteraard laten de haiku-dichters zich ook hierdoor inspireren:

Zware slagregen;
de dorpsmussen grijpen zich
aan grashalmen vast.
Buson

In die stortregens,
een naakte ruiter, rijdend
op zijn naakte paard.
Issa

Op karperkoppen
die uit het water steken,
trommelt de regen.
Shiki

Na deze regentijd zet de zomer in met droog warm, vaak zeer warm weer. Daarbij is er ook veelal een drukkende hoge luchtvochtigheid:

De zon is smoorheet –
op het water geen rimpel
roerloos de bomen.
Basho

Midzomermiddag;
de rivier maakt geen geluid,
alleen rietmussen.
Issa



Geen blad beweegt meer;
de stilte in het zomerbos
is huiveringwekkend
Buson

In die felle zon
is jouw parasol, mijn lief
wel bijzonder klein!
Seiho

Een ander dankbaar zomers onderwerp voor de haiku-dichters zijn de vele vuurvliegjes in Japan:

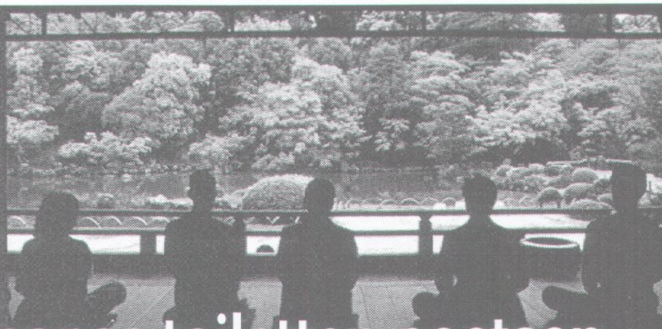
Nu hier en dan daar
waar vuurvliegjes zijn, is groen
het gras in de nacht.
Hojo

De eerste vuurvlieg!
en – zzt – weer weggevlogen;
– wat wind in mijn hand -
Issa

Ach onze eenzaamheid –
aan mijn ziek kindje bracht ik
een korf vuurvliegen
Ryota

Schreiend en schreiend
blijft het verdwaald kind toch
vuurvliegen vangen.

Ryusui



Japanse toiletten poetsen

***Laila Licht* is al ruim vijf jaar aan onze sangha verbonden en doet veel taken, onder andere als bestuurslid. *Francisca Boel* interviewde haar over haar ervaringen met de sangha: 'Wat mij betreft mag er wat meer discipline zijn.'**

Hoe ben je bij onze sangha terecht gekomen?

Een kleine twaalf jaar geleden las ik het boek *Three Pillars of Zen* van Kapleau. Toen ik halverwege was met lezen ben ik begonnen met zitten. Sindsdien zit ik praktisch iedere dag. Ik heb zeven jaar in mijn eentje thuis gezeten. Ik dacht dat ik later misschien ooit eens naar Japan kon gaan om koanstudie te doen en verlicht te worden. Als ik nu thuis maar hard genoeg oefende.

Toch ligt ons zencentrum niet in Japan...

Op een mooie dag kwam mijn man thuis met een folder over zen in De Roos. Het was nooit in me opgekomen dat er meer mensen in Amsterdam zazen beoefenden. Ik werd wel nieuwsgierig.

Die folder bracht je dus naar onze sangha?

Dat klopt. Ik ben begonnen met de introductiecursus bij Meindert. Ik vond Meindert een heel goede docent. Hij was best streng, maar had ook veel humor. Dat was inspirerend. Nadat ik 'geslaagd' was voor de introductiecursus vertelde ik Meindert dat ik koanstudie wilde doen. Hij verwees me door naar Niko.

Is er voor jouw gevoel een verschil tussen alleen zitten en zitten met een sangha?

Ik ervaar de sangha als een enorme kracht. Het samen zitten heeft meer energie dan het alleen zitten. Ik was diep onder de indruk toen ik de eerste keer in de sangha de 4 geloftes deed. Ik zou dat alleen nooit kunnen. Mijn kleine ik kan

deze geloftes niet aan. Het doet mij goed te beseffen dat dit voor de kleine ikken van de andere sanghaleden waarschijnlijk ook geldt. Dat geeft mij de moed de geloftes iedere keer weer opnieuw uit te spreken.

Zijn er punten die je sterk vindt aan onze Amsterdamse sangha?

Ik vind onze sangha een samenhangend geheel. De leden doen dingen voor elkaar wanneer dat nodig is. Ik vind het sterven van Ria een mooi voorbeeld. Ze kreeg veel bezoek van sanghaleden en er was veel zorg. Dat is echt een meerwaarde. Je komt niet alleen om te zitten en daarna weer naar huis te gaan. Het soetra zingen voor mensen die gestorven zijn vind ik ook een mooi ritueel. Naar mijn mening moet je sanghaleden niet verplichten iets voor anderen te doen. Het moet een spontane actie zijn vanuit de sangha zelf. Mijn ervaring is dat deze spontaniteit wel degelijk aanwezig is en dat vind ik mooi.

De sangha kan ook een uitdaging zijn waar je veel van kunt leren. Je kunt je ergeren, gekwetst voelen etc. Ik probeer dan naar mijn eigen reactie te kijken en soms bespreek ik een probleem met Niko. Meestal zegt hij dan dat ik geduld moet hebben en de Boeddha in de ander moet zien. Dat helpt om mijn reacties te relativeren. Een toegevoegde waarde van de sangha vind ik ook dat je ervaringen met de leden kunt uitwisselen. Dat kan heel verrijkend zijn.

Vind je dat onze sangha ook 'zwakke' punten heeft?

Soms mag er wat mij betreft wat meer discipline zijn. Dat geldt trouwens ook voor mijzelf. Ik vind bijvoorbeeld dat je eigenlijk een heel weekend zou moeten volgen wanneer je je ingeschreven hebt. En dus niet alleen één dag komen of na de dharmales weer weg gaan. Maar zelf glip ik er ook wel eens tussenuit hoor. En met al onze sociale verplichtingen is het wel eens moeilijk een heel weekend te volgen.

Heb je nog een laatste boodschap voor onze sangha?

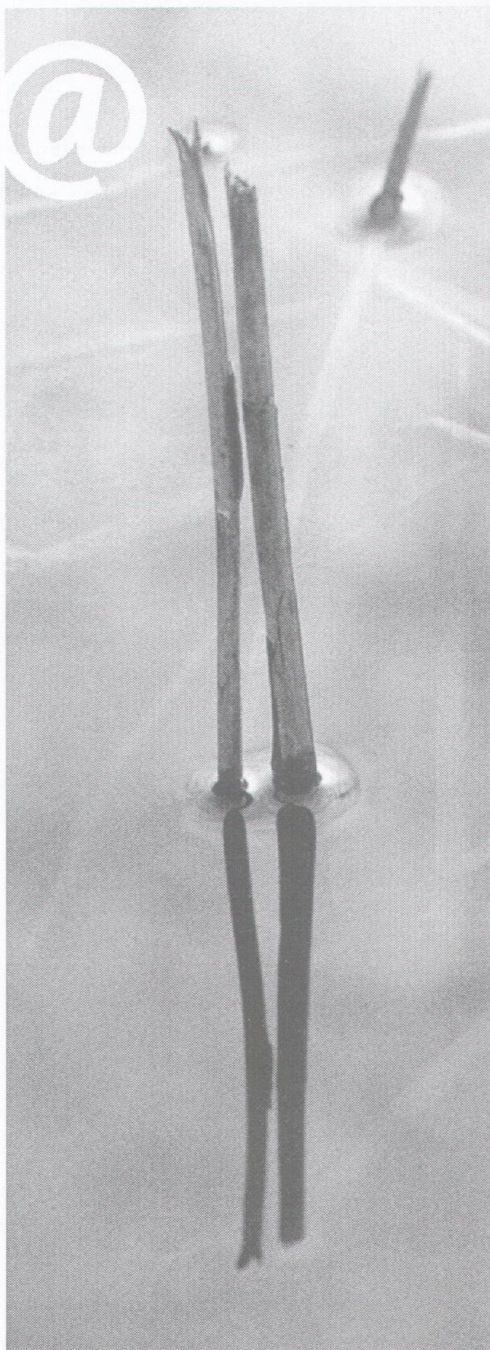
Ik vind het belangrijk dat we leren de sangha te waarderen. Als je dat doet waardeer je namelijk ook de boeddha, jezelf en de ander. Het is altijd gemakkelijk kritiek te hebben op dingen die misschien niet helemaal perfect gaan. Ik ben dankbaar voor deze sangha. Zij heeft mij geleerd dat ik voor een goede zentraining niet helemaal naar Japan hoef af te reizen om daar voor een geheimzinnige Japanse leraar toiletten te poetsen met een tandenborstel. Je kunt ook gewoon naar de Kraijenhoffstraat gaan!

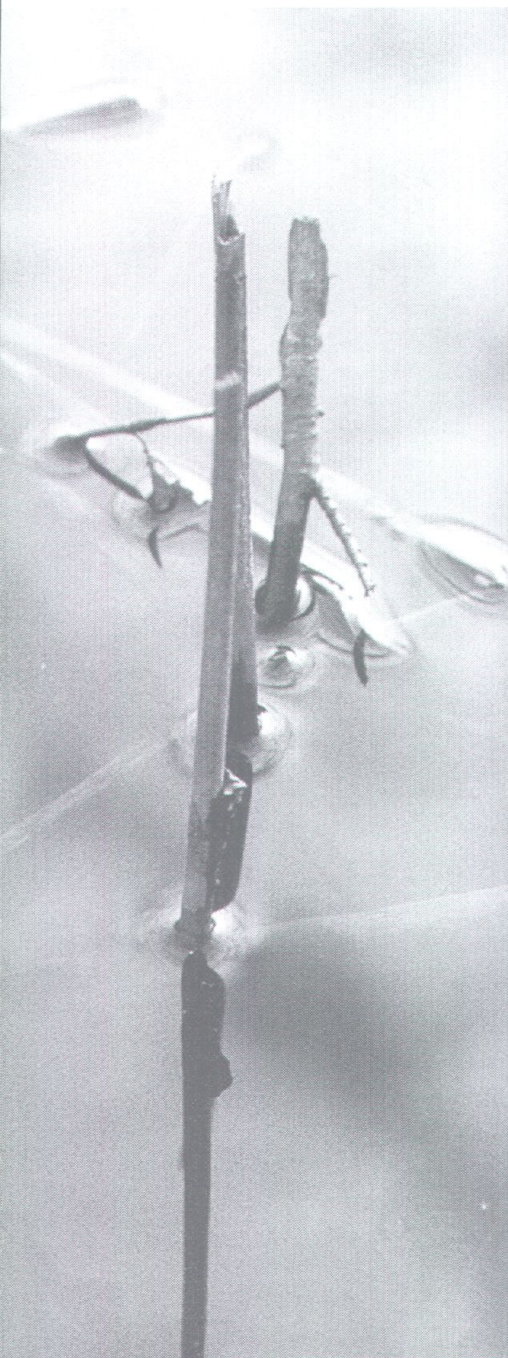
De sangha is niet moeilijk
voor wie geen voorkeur of afkeer kent.
Jacky Demmers

De sangha betekent voor mij:
een veilige omgeving van mensen
van wie ik denk dat ze 'het' ook niet weten en 'het' wel goed bedoelen.
IK BEN DE SANGHA zeggen we soms,
maar dat vind ik nog lastiger te vatten
dan IK BEN DE BOEDDHA of
IK BEN DE DHARMA.
Het is het meest menselijke en aardse
aspect van de drie en toch het meest
ongrijpbare. Gek eigenlijk.
Annemiek Deerenberg

Mijn ideale sangha heb ik gevonden in de Kraaijenhoffstraat bij Niko.
Het is mijn tweede sangha en ik voel me
er erg thuis.
Ik heb een groep/sangha nodig om me
steeds weer te laten stimuleren, alhoewel
ik weet dat mijn pad nooit meer kan
insluimeren.
Nu ik even een tijdje niet meer regelmatig kan komen, merk ik hoe zeer ik
jullie allemaal mis en niet in de laatste
plaats mijn 'afspraakjes' met Niko.
Puck Sanders

Vraag: Wat is het verschil tussen
de **sangha** en een tennisclub?
Antwoord: Geen bal!
Maria Lemaire





Sangha is een spiegel, een oefenplaats. Wie ik zie, ben ik zelf. Allemaal boeddha's. Eenheid in verscheidenheid.

Ik hou van de mensen in onze sangha. Ik vind het vaak moeilijk mijn onmacht te verdragen: grote liefde en betrokkenheid voelen, maar tegelijkertijd beperkt zijn. Deze persoonlijke vorm.

Liefst zou ik ieders verjaardag willen onthouden, ieders enthousiaste vakantie-verhaal horen, iedere zieke een kaart sturen enz. Niets en niemand vergeten...

Mijn oefening is om die onrust en dat verlangen zo te laten. Mij te richten op precies diegene die nu, op dit moment, voor m'n neus staat. Te zien dat deze ont-moeting compleet is, volkomen, voldoende en rond. Vertrouwen dus.

Hoe talloos de levende wezens ook zijn, ik beloof ze allen te bevrijden.

Gassho,
Joke Huiberts





Fietsen op de stoep

Een kort verhaal *door Gita Sonnenberg*

Nog niet zo lang geleden was onze zenstudent zich gaan bemoeien met de lokale politiek. Meer uit verbeterzucht dan uit nobele motieven trouwens. Vroeger had hij als klein jongetje een heilig ontzag voor autoriteit. Zijn opa was wethouder geweest in het dorp, man wat een zitvlees moest men hebben, geduld als een krokodil en slagkracht als een tijger, als hij zijn opa moest geloven. Deze kwam dan thuis, riekend naar de jenever. 'Brieg, 't is van de baan hoor, die Flinsenberg het 't maar mooi deur door!' schalde hij door de hal naar de keuken. Dat ging dan over de aanleg van een fietspad rond de kerk.
Maar in de ogen van onze zenstudent was opa net zo goed als Drees.

Er was sindsdien een hoop veranderd, niet in het minst dat hij het dorp uit was gegaan en nu in Amsterdam woonde, waar hij dagelijks met absurd grote hoeveelheden mensen te maken had die hem steeds weer voor de voeten liepen. Het werd almaar gekker. En zo onbeschoft als iedereen zich tegenwoordig gedroeg. Die assertiviteit was echt doorgeslagen hoor. Hand uitsteken is er niet meer bij. Zijn zenonderricht had hem wat dat betreft gevoeliger gemaakt, evenals de beoefening van zijn eigen unieke ritueel, dat hem eerder bezorgder dan losser had gemaakt in de omgang met stadse problematiek.

Vriendelijke paardenstaart Om de boel dan maar zo goed mogelijk naar zijn hand te zetten, had onze zenstudent zich vrijwillig aangemeld bij de lokale, gematigd linkse splinterpartij. Men had zijn talenten herkend en hem onmiddellijk als kandidaat gestrikt.

En zo kwam het dat onze zenstudent op een woensdagavond naar binnen liep bij het stadsdeelkantoor. Het was een jaren zestig kantoorgebouw met een afgeragde trap, dat mocht hij dan wel weer. Dan ging het geld tenminste niet naar over het paard getilde binnenhuisarchitectuur. Hier werd geleefd en gewerkt, zei de trap met gebarsten linoleum, en in gedachten verzonken botste de zenstudent op tegen het forse lichaam van een in oranje doeken gehulde vrouw. Verschrikt keek hij naar haar op en zei sorry – ken ik u niet ergens van –

Van zijn stuk gebracht liep hij verder, langs het kunstwerk in de hal, naar zaal B.112, waar een handjevol mensen in koffiekopjes stond te roeren. Het was zijn eerste avond in de Commissie Samenleving & Welbevinden, hij kende er niemand. Voelde zijn vechtlust over het onderwerp wegzakken, hoewel hij daags tevoor nog bijna een moeder met een buitenmodel bakfiets (zijn belangrijkste grief) van haar sokken gereden had.

'Goedenavond, mag ik me even voorstellen, dhr. Van der *Wulp*' , zei een lange magere man met een pak aan, en stak zijn hand uit. De zenstudent gaf hem een hand. 'U bent nieuw, zie ik. Ik ben de *tijdelijke* commissiegriffier dus ik moet uw naam *noteren*, u bent...?' Gedienstig gaf de zenstudent zijn naam en partij, dit werd neergepend en hem werd direct een plaats gewezen. 'Dames en heren Commissieleden, mag ik u allen verzoeken om *plaats* te nemen', zei Van der Wulp, 'dan kunnen we gaan *beginnen*.' Het woord was aan de voorzitter, een vriendelijke man met een paardenstaart, die hem vraag bekend voorkwam. De voorzitter heette iedereen van harte welkom en tastte vervolgens naar zijn voorzittershamer die hij met beheerste klap liet neerkomen op tafel. De vergadering was geopend.

Vrijheid blijheid 'Voor ons is goed' betoogde Ahmed Ata. Zijn maat ter linkerzijde knikte woordenloos. 'Groot fiets, veel boodsjappen doen, is goed'. Ahmed was groentenboer en een begenadigd spreker, ook al zat zijn Nederlands nog niet mee.
Op dit moment stond hij alsof hij een menigte toesprak. 'Nederlands frau veel boodsjappen, veel fiets, is groot fiets nodig. Zij meloen kopen, andere fraut, en ook nog andajvie. En ook kinderen bai sich. Is fain, ook for die kinderen.' De zenstudent zag de frau in kwestie helemaal voor zich en schaamde zich al bijna dat hij er een in de wielen had gereden.

'En denk eens aan de omzet van de fietsenwinkel', kwam de man aan de andere kant van de tafel aanzetten. 'Zulke bakken kosten echt niet niks, dat is goed voor de middenstand, kunnen ze wel gebruiken nu de economie inzakt'.
'Oh, zakt de economie in?' vroeg een bebrild meisje links van de zenstudent, die inwendig zuchtte. Sommige mensen lezen ook nooit een krant. 'Moet ik dan iets doen met mijn aandelen?' vroeg ze aan de groep in het algemeen. De voorzitter keek haar vriendelijk, zelfs bemoedigend aan, maar de heer Van der Wulp trok zijn mond in een streep. 'Ja zeg, dat moet je zelf maar bedenken.'
Een vlammende blos steeg op uit de hals van het meisje, dat wegdook in haar kopje kamillethee. De zenstudent vroeg zich af wat ze hier deed, en nam zich voor om zelf zijn beste beentje voor te zetten.
De heer Van der Wulp hernam zich en schraapte zijn keel. 'We zijn hier vanavond om als Commissieleden de Raad te voorzien van *commentaar* op het Normen & Waardendebatsvoorstel. Hiervoor is gekozen voor het onderwerp *Verkeersregels* met als aandachtsgebied *Bakfietsen* en *Fietsen op de Stoep*. Ahem. Wil de eerste spreker gaan staan?'
'Nou, daar ga ik maar eens even goed voor *staan*!' zei de vrouw waar hij eerder tegenop gebotst was. Ze keek schalks de groep rond, en iedereen keek naar haar. Ze stond op, schudde haar hennahaar naar achter en keek met zwartomrande ogen rond. 'Regels? Onzin. Afschaffen die hap. Helpt geen reet. Wordt iedereen alleen maar opstandig van. Ik zeg, laat de boel de boel, dat regelt zichzelf, zo doen ze dat overal ter wereld. Werkt beter, echt. Gewoon zelf uit je doppen kijken!'
De zenstudent zag de mond van Van der Wulp al halverwege de rede naar beneden zakken. De meeste andere commissieleden keken of ze niet goed snik was. Alleen de man met de PDA keek geïnteresseerd, net als de voorzitter trouwens.
'Mijnheer van der Wulp' zei de oranje vrouw tegen de griffier.'Wat dient de burger nu het best: een strak *keurslijf* of eigen verantwoordelijkheid?' Het stak de griffier dat ze hem belachelijk maakte. Zijn mond trok weer tot een streep. Maar stilzwijgend gaf hij haar gelijk. Zijn ervaring met wetshandhaving was niet je van het. Je kon wel eindeloos achter mensen aan blijven sjouwen. En diep van binnen verlangde hij ook naar vrijheid...blijheid...zon...kleur...liefde...
'En, *mijnheer* de griffier,' zei de hennavrouw, 'Zijn we er uit?'
'Laten we het gewoon eens proberen!" gooide de griffier, met rode konen van opwinding, spontaan in de groep.
'*Leve* de vrijheid blijheid!'

Jammer En zo kwam het dat in twee vierkante kilometer Amsterdam, gedurende een maand, geen enkele verkeersregel meer gold. Geen vanzelfsprekende voorrang voor rechts, geen aparte fietsstrook voor fietsers. Geen maximum snelheid, geen verbod voor fietsen op de stoep. Onze zenstudent was er chagrijnig van.

Maar toen hij de volgende dag zelf richting supermarkt fietste, trof hij een bijzonder schouwspel. Op het kruispunt leek een dans aan de hand van om elkaar draaiende auto's, fietsers die daar tussendoor laveerden, trams die als vanzelf stilstonden voor moeders met kinderwagens. Geklingel, getoeter, maar wat een beweging! Een organisch geheel dat elkaar aanvoelde, alle elementen hadden ogen in de rug, zo leek het wel, er was geen sturing nodig. Het ging vanzelf.
De verkeerspolitie, voor de zekerheid opgetrommeld door een tot zichzelf gekomen stadsdeelgriffier, stond met open mond te kijken.
En zo bleef het, op dag twee, dag drie, dag zeven. Toen keerde het tij.
Op de achtste dag ramde een zwarte Honda met dreunende bassen een invalidenwagentje.
Op de tiende overleed de poedel van de buurvrouw na een aanvaring met een bakfiets.
Op de veertiende diende de advocaat van de eigenaar van een zilverkleurige Lexus een schadeclaim in bij een beduusde Van der Wulp.

Op de vijftiende dag werden de commissieleden bijeengeroepen voor een spoedbijeenkomst. De voorzitter keek hen allen aan. Een teneergeslagen groep. 'Is jammer,' bracht Ahmed Ata naar voren. 'Ja,' zei de voorzitter, 'het is jammer dat we niet zonder regels samen kunnen leven. Maar we weten het nu uit eigen ervaring. Daar gaat het om. We komen er niet onderuit - we moeten dus afspraken maken, het kan niet anders. En tegelijkertijd hebben we kunnen zien hoe de dingen ook – vanzelf gaan, zoals ze gaan, als we samen zijn met anderen, ons van hen bewust zijn en aandacht hebben voor onze omgeving.'
'Als je niet nadenkt bots je nooit ergens tegenop', flapte het bebrilde meisje eruit en werd knalrood.
'Precies', zei de voorzitter.



De Sangha

Naam: **Paul Leeraert**
Zenpraktijk sinds: **25 januari 2001**

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Ik was een aantal jaren eerder begonnen in een nieuwe werkkring in de IT-wereld en kwam al vrij snel bij IBM terecht. Ik ben gedreven in mijn werk en wil het graag goed doen. Daardoor verwachtte ik soms teveel van mezelf en deed veel tegelijkertijd wat soms chaotisch leek.
Ik werd toen getipt om een zencursus te gaan doen. Dat leek me wel wat en ik ben daar begonnen met een korte introductie onder leiding van Rients Ritskes.
Omdat het zen voor bedrijven was, lag de focus op concentratie en stressreductie. Zo ben ik begonnen met mediteren en, enkele tussenpozen daargelaten, doe ik het nog dagelijks.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Dat verschilt. Ik heb dagen dat ik alleen maar probeer te zitten. Volhouden – omdat mijn lijf zeer doet of omdat ik te rusteloos in mijn hoofd ben en eigenlijk wil opstaan. Soms is er een orkest van gedachten aanwezig of spelen gevoelens van boosheid een rol.
Voor mij schuilt daarin de mystiek: ondanks alles blijven zitten.

Waar spoort zen je toe aan?
Het lijkt alsof sinds ik eenmaal aan het mysterie heb geroken, het me niet meer los laat. Vooral nu ik een jaar in deze sangha kom, voel ik daar meer en meer verwondering over.
Het heeft me geholpen om een veel beter inzicht te krijgen in mijn eigen gedrag, dat van anderen en eigenlijk de wereld om me heen. Vaak uit dit inzicht zich niet in woorden of verklaringen. Het is al verfrissend genoeg om te merken: 'Kan ik er ook zó naar kijken?'

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Zenbeoefening is meer dan zitten (zazen) alleen. Ik probeer datgene wat zen me geeft, me eigen te maken en een plek te geven in mijn dagelijkse leven. Frustraties en gewoontegedrag maken dit tot een spannende reis. Soms leiden mijn eigen ongeduld en het te-graag-willen me hier juist van af.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Niet noodzakelijk boeddhistisch maar wel zeer verwant, compassie en mededogen. Het heeft me geleerd mezelf milder te bekijken, de wereld waarin ik verblijf en dus ook hoe ik met anderen omga.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?
Een doel te hebben en niet het onderweg zijn als uitgangspunt te nemen. Hiermee bedoel ik ook dat zazen een doel zou moeten hebben (je doet het toch niet voor niets...).
Het is een uiting van mijn twijfel. Als ik 'gewoon zit' is er niets aan de hand en kan ik het 'niet weten' een enorme opluchting vinden.



Daito

Mededelingen

Verandering betaalwijze Zensor

Met ingang van 1 september zal de betaalwijze van de Zensor veranderen. Dit omdat de administratie en vooral het innen van het abonnementsgeld buitensporig veel tijd kost. Daarom is besloten tot een vereenvoudiging van het betaalsysteem:

de Zensor gaat deel uitmaken van het Groot Abonnement en de Vijfmaandenkaart (voortaan Klein Abonnement).
De Zensor komt in de zendo te liggen en alle sanghaleden kunnen een exemplaar meenemen.

Voor degenen die niet regelmatig in de zendo komen, blijft de mogelijkheid bestaan de Zensor per post toegestuurd te krijgen. Voor hen komt het abonnementsgeld te liggen op €10 per jaar (wat overeenkomt met het bedrag dat de sangha-leden indirect betalen: €0,80 per maand). We zijn ons ervan bewust dat dit een forse verhoging is, maar we menen deze te kunnen rechtvaardigen door het feit dat het abonnementsgeld al jaren gelijk is gebleven, terwijl de kosten enorm zijn gestegen. Het laatste jaar kwamen we steeds vaker in de rode cijfers terecht.
Iedere abonnee krijgt binnenkort een brief over deze verandering toegestuurd en we willen je vriendelijk verzoeken daarop te reageren, zodat we deze zomer onze administratie kunnen reorganiseren.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn in de zendo (€3 per stuk).

Zomersesshin

Donderdag 3 t/m zondag 6 juli zomer city-sesshin, onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies en Meindert van den Heuvel.
Elke dag van 9.30–17.30 uur.
Vooraf opgeven s.v.p.

Zomerschema zazen

Zazen gaat gewoon door tijdens de zomermaanden. Dat betekent dinsdag van 20.00–21.30 uur (zonder Niko, dus geen daisan of dharmales),
woensdag van 10.00–12.00 uur,
vrijdag van 20.00–21.30 uur en
elke ochtend van 8.00–9.00 uur.

Start nieuwe seizoen

Op zaterdag 30 augustus is er een introductiemiddag, van 14.00–17.00 uur. Op dinsdag 2 september, om 20.00 uur, start het nieuwe seizoen.

De volgende Zensor

zal zijn gewijd aan Maezumi Roshi (1931-1995), geestelijk vader van Kanzeon Sangha. Kopij kun je sturen naar André van der Braak: avdbraak@xs4all.nl. De deadline is 1 september.

南無地獄大菩薩

Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redaktie
Francisca Boel
André van der Braak
Jacqueline Oskamp
Marijke Vulink
Beeldredaktie & opmaak
Marjan Gerritse
Medewerkers
Henk van der Geest
Marjolein de Vink

Redaktieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020–6712 415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Zensor... 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

Zensor gaat per september deel uitmaken van het Groot Abonnement en de Vijfmaandenkaart

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle sanghaleden kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor zal ook nog steeds los te koop zijn voor !€ 3,– per nummer.

Omslag: Browfoot, Engeland, midden jaren tachtig.
Bovenste rij, midden, Genpo Sensei (Roshi), daaronder,
rechts van het midden Rieks. Voorste rij links Rita Meijer,
derde van links Nico Tydeman (Niko Sensei),
daarachter tweede van links Anton Coppens (Tenkei Roshi).
Rechts van het midden, achter de voorste rij: Catherine Pagès
(Genno Roshi)